

Übung 13

Benötigte Geräte

- 1 kleiner Kasten
- Ein 2 kg Medizinball
- 1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht. Aus dem Sitz heraus versuchen sie nun 3x einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen. Der beste Versuch wird gewertet. Dabei beginnt die Wertung bei einer Mindestweite von 2,5 Metern. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so geht die größere Weite in die Wertung ein.

Erzielte Weite und Wertungspunkte

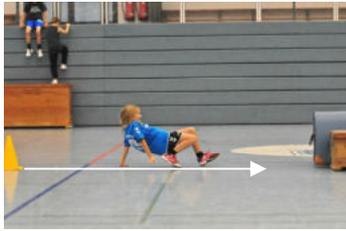
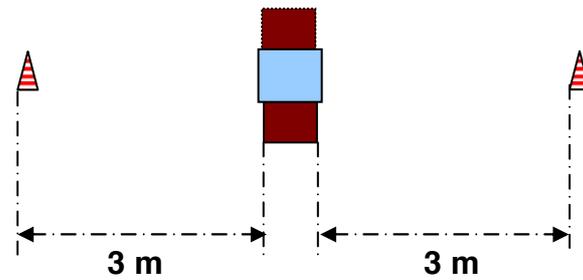
Weite	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Weite	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24

Übung 14

Aufbau

Benötigte Geräte

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Pylone
- 1 Bandmaß



Ablauf

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je eine Pylone als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen den Tunnel jeweils 1x im

- Spinnengang fußwärts
- Spinnengang kopfwärts
- Bärgang fußwärts und
- Bärgang kopfwärts, ohne dabei die Matte zu berühren. Die Pylone müssen sie in der aktuellen Bewegung umrunden und dann in die nächste Bewegungsart wechseln.

Sobald sie nach der letzten Bahn mit den Füßen auf Höhe der Pylone sind, wird die Zeit gestoppt. Je Tunnelberührung werden 2 Sekunden zur gestoppten Zeit hinzugezählt.

Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten (Sek.)	36	38	40	42	44	46
Punkte	24	23	22	21	20	19
Zeiten (Sek.)	48	50	52	54	56	58
Punkte	18	17	16	15	14	13
Zeiten (Sek.)	60	62	64	66	68	70
Punkte	12	11	10	9	8	7

Übung 15

Benötigte Geräte

-Bälle



Ablauf

Die Kinder versuchen in 30 Sekunden einen Handball mit einem Fuß so oft wie möglich zu prellen. Dabei dürfen sie die Füße beliebig oft wechseln.

Anzahl der Prellvorgänge und Wertungspunkte

Anzahl	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anzahl	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Übung 16

Benötigte Geräte

-1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder führen aus dem Stand 4 beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Sprungweite zwischen zwei Markierungen, so fließt die größere Weite in die Wertung ein.

Sprungweiten und Wertungspunkte

Weite	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24